

Teoriakortti: Planetaarinen ruokavalio

Otaniemen lukion Kestävä tulevaisuus -hanke

Opintojakson koodi ja koko nimi sekä P/VS/KS

Te01 Terveys voimavarana P

Aihe

Planetaarinen ruokavalio

Kesto

1x75min

Tavoitteet

- Tunnistaa omiin elintapoihinsa vaikuttavia tekijöitä ja pystyy arvioimaan elintapavalintojen merkitystä omalle ja lähiympäristön terveydelle sekä antamaan perusteltuja ehdotuksia siitä, miten terveyttä edistäviä elintapoja voidaan ylläpitää ja vaarantavia ehkäistä.

Sisällöt

- terveyttä edistävä ravinto, liikunta, lepo, uni sekä painonhallinta

Sisällön tarkempi kuvaus tarvittaessa (esim. jos LOPS-teksti on kovin niukka tai yleinen)

Planetaarisen ruokavalion tavoitteena on terveyden edistäminen sekä kestävä kehityksen edistäminen sekä turvata ruuan riittävyys maailmanlaajuisesti.

Keskeiset käsitteet

Kestävä kehitys, kestävä elämäntapa

Yhteydet oppiaineen sisällä

Yhteydet muihin teoriakortteihin (jos tiedät jo)

Mahdolliset mallin polut (laajempi teema), joihin sisältö voisi liittyä (ehdotus/arvaus)

Agenda2030: 2 ja 3 Ei nälkää ja Terveyttä ja hyvinvointia